

## 第2学年 保健体育 学習指導案

日 時：令和4年11月8日 5校時

場 所：八幡平市立安代中学校 体育館

学 級：2年(男子12名 女子8名 計20名)

指導者：教諭 永井 陽一

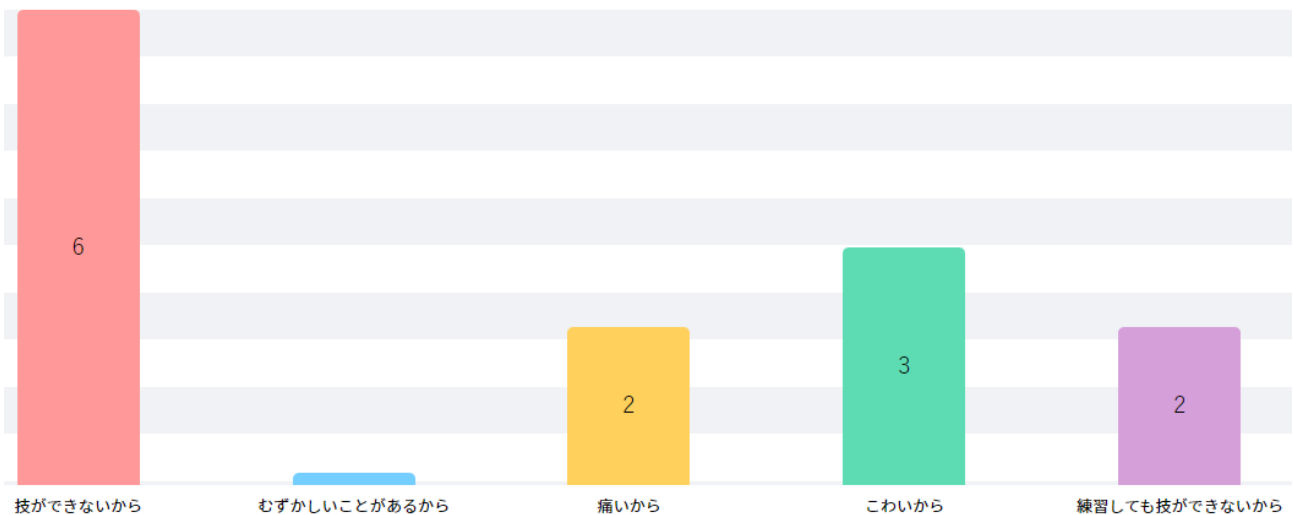
講師 戸塚 了子(特別支援)

### 1 単元名 器械運動「マット運動」

#### 2 単元について

##### (1) 生徒について

生徒の事前アンケートでは20人中、マット運動が好きな生徒6人、嫌いな生徒14人と70%の生徒が嫌いと回答した。嫌いな理由に多かったのは「技ができないから」「こわいから」であった(図1)。好きな理由では、「技が成功すればうれしい」、「練習すれば上手になる」などの回答があった。これらの結果から、恐怖心を取り除き、技をできるようになる喜びを味わわせられるよう、丁寧に指導をしていきたい。



(図1)

##### (2) 教材について

器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動及び跳び箱運動で構成され、器械の特性に応じて多くの「技」がある。これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。小学校では、技ができることや技を繰り返し組み合わせたりすることを学習している。中学校では、これらの学習を受けて、技がよりよくできることや自己に適した技で演技することが求められる。

第2学年は、技ができる楽しさや喜びを味わい、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本技がよりよくできるようにさせたい。その際、技などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにさせたい。また、器械運動の学習に積極的に取り組み、良い演技を認めることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配ることができるようにならせたい。

### (3) 指導について

ア 中学校第2学年の「マット運動」では、第1学年で学習した基本的な技の習得が不十分であるため、基本的な技を継続して取り組んでいく。また発展技では、第1学年で取り組んでいない倒立前転に挑戦させたい。指導にあたっては、開始姿勢や終末姿勢、手の着き方などの技のポイントを意識して取り組ませたい。

イ 単元の前半では、基本的な技を滑らかにを行うことを中心に展開し、後半では発展技の倒立前転に挑戦させる。技を習得していくために、自己の演技を客観的に見つめる機会として、ICT機器を活用する場面を設定する。また、仲間と関わりあいながら技の練習をする中で、互いに教えあい励まし合いながら学習を進め、「できる喜び」や「挑戦する楽しさ」を実感させたい。

ウ ICT機器の活用にあたっては、他者からのアドバイスをもとに、自分の映像を見ながら自己の課題を見つけさせたい。課題を明確に持つことで、その解決に向けて、主体的・対話的に取り組むことができるようにさせたい。

### (4) 本校の研究に関わって

ア 単元の「主体的に考え、学びを深め合う生徒」の具体の姿

- ・より良い演技を目指して、技のポイントを踏まえ、どのように改善すればよいかを考えることができる姿。
- ・動画を見ることで自分の演技を客観視したり、必要に応じて補助し、アドバイスを伝え合ったりするなどグループで協力しながら自己の学習課題に取り組む姿。

イ ICTを活用した指導の工夫について

タブレットPCのカメラ機能を用いて動画を撮影し、その動画を見返すことで自分の演技を客観視させる。より良い演技にしたいという意欲をもたせ、技能を向上させる手だてとする。また、電子黒板を用いて、全体で技のポイントを発表するなどの学びを深め合う場面を設定する。

ICTを効果的に活用することにより、生徒が「わかる」と「できる」を視覚的につなげられるようにし、基本となる技の出来映えを高めたり、発展技に挑戦したりするなど学習に取り組むことができる。

3 指導と評価の計画										
単元の目標	知識及び技能	次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、技をよりよく行うことができるようにする。 マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせることができるようにする。								
	思考力、判断力、表現力等	技などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。								
	学びに向かう力、人間性等	器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする事と、仲間の学習を援助しようとする事、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする事などや、健康・安全に気を配ることができるようにする。								
時	1	2	3	4	5	6(本時)	7	8		
学習の流れ		体操・ストレッチ								
	10	動きづくり（前転・後転・開脚前転・開脚後転など）								
	20	オリエンテーション ・見通し ・特性 ・安全面の配慮 ・補助の仕方	★技のポイントの確認					発表会の技を決定	発表会 (評価)	
				後転		倒立				
	30	前転	開脚前転	開脚後転	倒立	倒立前転	発表会の練習			
	40									
	50	★録画								
	振り返り									
時	1	2	3	4	5	6	7	8		評価方法
評価機会	知	①			②				総括的な評価	ロイロノート
	技			③			⑤			観察
	思		⑥	(⑥)		(⑥)		⑦		観察、ロイロノート
	態				⑨		⑧			観察
単元の評価規準	知	①器械運動には多くの「技」があり、これらの技に挑戦し、その技のできる楽しさや喜びを味わうことができることについて、言ったり書きだしたりしている。 ②技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。								
	技	③体をマットに順々に接触させて回転するための動き方や回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ることができる。 ④全身を支えたり突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくなるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ることができる。 ⑤バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、バランスの崩れを復元させるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして静止することができる。								
	思	⑥提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 ⑦体力や技能の程度の違いをふまえて、仲間とともに楽しむための練習や発表を行う方法を見つけ、仲間に伝えている。								
	態	⑧練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。 ⑨自分や仲間の健康・安全に気を配って活動している。								

4 本時について（6時間目/全8時間中）

(1) 目標

スムーズな倒立前転を目指して学習に意欲的に取り組むことができる。(学びに向かう力、人間性等)

(2) 支援を要する生徒への手立て

- ・頭支持倒立、壁倒立など技能に応じた補助練習をさせる。
- ・倒立に補助をつけて、静止した倒立から前転ができるようにさせる。

(3) 本時の展開

段階	生徒の活動	教師の指導／★ICTの位置づけ／評価等
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチ体操でウォーミングアップを行う。</li> <li>・動きづくり (前転～開脚前転 後転～開脚後転、側転、補助倒立)</li> <li>・整列、あいさつ、健康観察、安全点検</li> <li>・学習課題の確認</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正確な運動ができるように支援する。また、運動する心構えを持たせる。</li> <li>★前時の自分の演技を動画で確認する。</li> <li>・本時の学習の見通しを持たせる。</li> </ul>
<p>【学習課題】タブレットを活用し、グループで協力してスムーズな倒立前転に挑戦しよう。</p>		
展開 35分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・倒立前転をスムーズにできるようになるためのポイントを確認する。</li> <li>・グループ活動①（倒立前転の練習） 自分でレベルを選択して技の練習する (補助倒立、補助倒立からの前転) A補助あり B補助なし C静止</li> <li>・グループ活動② 倒立前転の撮影を行う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・倒立前転のポイントと練習方法を電子黒板の動画を見ながら確認させる。</li> <li>・グループで協力して練習させる。 (補助がつく等安全に留意しながら学習を進める。)</li> <li>★タブレットに入っている倒立前転のポイントはいつでも見られるようにしておく。</li> <li>★必要に応じてタブレットで演技を撮影する。</li> <li>★ICTを活用し、自分のタブレットに映像を残す。 ロイロノートの提出箱に感想をつけて映像を提出させる。</li> <li>★タブレットを交換して、アドバイスを入力させる。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の映像を見てもっと腰を上げないと倒立できないことが分かった。</li> <li>・倒立まではできたけれど、静止している時間が短かった。</li> <li>・つま先まできれいに伸びていなかった。</li> <li>・仲間からの励ましで怖がらずに挑戦できた。</li> <li>◇倒立の姿勢で視線を指先にすれば静止できると思うよ。</li> <li>◇身体がそっているからまっすぐ伸ばすといいよ。</li> </ul>		
終末 5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・電子黒板でお互いの映像を見ながら、本時の成果や次時の課題を確認する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★電子黒板に全員分の映像を表示する。何人かに映像を見ながら感想を発表させる。</li> <li>・本時の成果と次時の課題を確認する。</li> </ul>

